

## یک ماده غذایی فوق العاده

مطالعات محققان دانشگاه مریلند آمریکا نشان می دهد، سیر با کمترین مقدار کالری، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و سلامت عمومی بدن را افزایش می دهد.



مطالعات محققان دانشگاه مریلند آمریکا نشان می دهد، سیر با کمترین مقدار کالری، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و سلامت عمومی بدن را افزایش می دهد.

به گزارش ایرنا، در طب سنتی، سیر به عنوان یک ماده غذایی فوق العاده (superfood) در نظر گرفته می شود. عطر و طعم سیر به دلیل وجود ترکیبی به نام آلیسین است. برخی از خواص سیر عبارتند از:

ماده ای موثر در درمان آکنه و بیماری های پوستی

با توجه به گزارش نشریه Angewandte Chemie، سیر گیاهی فوق العاده در درمان انواع ناراحتی های پوستی و آکنه محسوب می شود. آلیسین موجود در سیر از اثرات مخرب رادیکال های آزاد جلوگیری می کند و با نابودکردن باکتری ها، در درمان جای جوش، بیماری های پوستی و آکنه موثر است.

از ریزش مو جلوگیری می کند

به گزارش نشریه Dermatology, Venerology and Leprology، سیر حاوی مقادیر بالای سولفور و پروتئین کراتین است. این پروتئین در رشد مو نقش مهمی دارد. قرار دادن سیر روی پوست سر باعث تحریک ریشه مو و رشد مجدد مو می شود.

از بروز سرماخوردگی جلوگیری می کند

بر اساس گزارش نشریه Advances In Therapy، آلیسین موجود در سیر به دفع ویروس ها کمک می کند. این مطالعه نشان می دهد که مصرف روزانه مکمل سیر، احتمال سرماخوردگی را 63 درصد کاهش می دهد.

باعث کاهش فشار خون می شود

به گزارش نشریه Pharmaceutical Sciences، سولفور موجود در سیر باعث گشاد شدن رگ های خونی و کاهش فشار خون می شود. مصرف سیر و مکمل آن در سالمندان و به خصوص بیماران دیابتی باید تحت نظر پزشک انجام شود.

بیماری های قلبی را کاهش می دهد

سیر با کاهش کلسترول، نقش مهمی در کاهش بیماری های قلبی دارد. این ماده غذایی از ایجاد لخته های خونی و تصلب شرایین جلوگیری می کند.

باعث افزایش عملکرد فیزیکی و انرژی می شود

سیر باعث افزایش عملکرد فیزیکی بدن و انرژی می شود. در دوران باستان از این ماده غذایی برای افزایش کارایی کارگران استفاده می کردند. سیر باعث بهبود عملکرد ورزشکاران و جلوگیری از خستگی ناشی از ورزش می شود.

-حاوی ویتامین های گروه A، B، C و مواد معدنی پتاسیم، روی، آهن، مس، سلنیوم و منگنز است.

-با مقادیر بالای آنتی اکسیدان، خاصیت ضد سرطانی دارد

-دردهای ناشی از آرتروز را کاهش می دهد

-باعث کاهش وزن می شود

-ضد آلرژی است

-میزان قند خون را کاهش می دهد

-از دندان درد جلوگیری می کند

-سیستم گوارشی را بهبود می بخشد

-کبد را تصفیه می کند

-در درمان بیماری پوستی پسوریازیس موثر است

-انواع حشرات مزاحم مانند پشه را دور می کند

-خاصیت ضد باکتری و ضد قارچ دارد

-از بروز تبخال جلوگیری می کند

محققان مصرف روزی تا چهار حبه سیر، هریک به وزن یک گرم را توصیه کرده اند.